

## WORKSHOP EM EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA POLICIAIS MILITARES: REFLEXÃO SOBRE CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Helen Mara dos Santos<sup>1</sup>, Estelamar Maria Borges Teixeira<sup>1</sup>, Fernanda Barbosa Borges Jardim<sup>1</sup>, Patrícia Maria Vieira<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Federal em Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro, Brasil

<sup>2</sup>Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil

### Resumo

A obesidade está fortemente associada ao padrão alimentar e ao estilo de vida não saudáveis e ações de educação alimentar e nutricional podem empoderar os indivíduos a melhores escolhas. Os temas foram planejados em formato de *workshop* após diagnóstico do questionário autoaplicável. Participaram do estudo 117 policiais de ambos os sexos, em escala administrativa e operacional, maioria com ensino médio completo e com 11 a 20 anos de atuação na polícia. Comportamentos e sintomas como ansiedade, estresse e insônia, ambiente e situações diversificadas de trabalho, regime de trabalho com turno rotativo são agravantes observados para esse grupo, uma vez que podem influenciar na prática de atividade física insuficiente e alimentação não balanceada, portanto precisam de um cuidado e orientação. Sugere-se programas continuados que visem hábitos de vida saudáveis, cuidado do bem-estar físico e mental dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar; Programas Continuados; Atividade Física; Polícia Militar.

### INTRODUÇÃO

O Sistema de Vigilância de Fatores de Risco de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), Vigitel 2021, demonstra o crescente número de brasileiros adultos com excesso de peso (57,2%) e obesidade (22,4%) em comparação a edições anteriores<sup>1</sup>.

A obesidade está fortemente associada ao padrão alimentar e ao estilo de vida não saudáveis, ela afeta a maioria dos sistemas do corpo e pode acometer uma série de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, doenças

cardiovasculares, várias formas de câncer, além de ser considerada uma das principais causas de morte no mundo<sup>26</sup>.

A educação alimentar e nutricional (EAN), além de ser uma ação estratégica para garantia do direito humano à alimentação adequada e a segurança alimentar e nutricional, a valorização da cultura alimentar, a sustentabilidade e a geração de autonomia, empodera pessoas e grupos a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a busca pela melhoria da qualidade de vida<sup>2</sup>.

Iniciativas que fomentem e fortaleçam a EAN, são necessárias para promoção e manutenção do bem estar físico, mental e social, para escolhas alimentares e estilo de vida mais saudáveis, influenciando positivamente a redução dos índices e taxas de indisponibilidade de indivíduos e redução de gastos com doenças<sup>2</sup>.

A emergência do serviço do policial militar, que passa a horas sentado em viatura ou mesmo em pé patrulhando, além do elevado nível de estresse devido a dinâmica do trabalho, impossibilita a rotina de hábitos regulares saudáveis com alimentação e a prática de atividade física. Tendo em vista a vulnerabilidade dessa população, este estudo teve como objetivo executar ações educação alimentar e nutricional para os policiais militares.

## **METODOLOGIA**

A realização do presente estudo foi autorizada pelo Centro de Pesquisa e Pós-graduação (CPP) da Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG) e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) (parecer nº2.244.223).

A participação dos policiais militares nas atividades educativas foi feita de forma voluntária e anônima, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A amostragem foi obtida por conveniência em relação aos militares lotados nas unidades de Uberaba-MG, que estavam disponíveis no local.

As atividades de educação alimentar e nutricional foram realizadas no Núcleo Atenção Integral à Saúde (NAIS), durante os meses de maio a julho de 2018.

As ações educativas, foram planejadas no formato de *workshop* e divididas em 5 etapas: (1) diagnóstico educativo, através da sistematização dos dados do questionário auto aplicado sobre história clínica e hábitos alimentares; (2) definição objetivos; (3) definição dos temas a serem abordados; (4) definição da abordagem; (5) avaliação da ação educativa.

O *workshop* teve caráter informativo, ilustrativo e possibilitou a reflexão da comunidade alvo sobre os cuidados com a alimentação, saúde e qualidade de vida. Foram utilizados materiais expositivos com orientações relacionadas à alimentação saudável, atividade física e estilo de vida.

## RESULTADOS

Participaram do estudo 117 policiais militares entre homens e mulheres, sendo a média da idade de 38 anos, maioria tem escolarização em nível médio (50,43%), com 11 a 20 anos de efetivo serviço na polícia militar (39,56%), em regime de trabalho predominantemente operacional (66,00%).

Os policiais que atuam no setor operacional cumprem funções externas e internas com escalas de trabalho com turno rotativo (diurno e noturno) e atuam diretamente com a sociedade exercendo o policiamento ostensivo e a manutenção da ordem pública.

Na anamnese realizada, em relação a auto avaliação comportamental, 57 (49,1%) dos policiais se consideram calmos, 42 (36,1%) ansiosos, 22 (19%) agitados, 3 (2,6%) acomodados e 1 (0,9%) diz não possuir nenhum deles. E os sintomas mais citados por eles foram cansaço (30,7%), insônia (22,2%) e estresse (19,6%) respectivamente, principalmente aqueles com escala de trabalho operacional. Salienta-se que muitos policiais referiram mais de um dos sintomas.

No relato de história de saúde própria, para o sexo masculino foram os casos de hipertensão arterial sistêmica 11 (64,7%), dislipidemias 6 (35,2%), doenças cardiovasculares 3 (17,6%), sendo que 17 (16,5%) desse grupo relata excesso de peso, além de muitos possuírem mais de uma doença associada. Na história familiar de DCNT, foram observadas elevadas frequências de hipertensão arterial sistêmica (48,0%), diabetes mellitus (44,4%), dislipidemias (28,2%) e obesidade (22,0%).

Diante da realidade observada, o workshop em educação alimentar e nutricional, através dos materiais expositivos e das orientações aos policiais, visou à modificação dos hábitos alimentares, com o incentivo a preferência ao consumo de alimentos *in natura* a ingestão de alimentos processados e ultra processados, que em grande parte possuem grandes quantidades de sódio, açúcar, gorduras e aditivos químicos que estão ligados ao aumento da obesidade e doenças crônicas não transmissíveis como o diabetes e a hipertensão, somada a prática de exercícios físicos, incentivo ao consumo de água e boas práticas no cuidado da alimentação e

da saúde da família, proporcionando aos envolvidos o conhecimento para a autonomia na decisão, formando atitudes, hábitos e práticas saudáveis.

Através de depoimentos, registros fotográficos e de vídeos dos materiais e até mesmo do retorno com família ao Núcleo de Atenção Integral a Saúde da Polícia Militar de Minas Gerais – Uberaba/MG, por alguns policiais, percebe-se que as atividades realizadas tiveram impacto positivo para vida dessas pessoas.

As atividades desenvolvidas estão detalhadas no Quadro 1 :

**Quadro 1.** Workshop de educação alimentar e nutricional desenvolvido com policiais militares.

<b>TEMA</b>	<b>PERÍODO</b>	<b>PÚBLICO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>REFERÊNCIA</b>
<i>Boas práticas de higiene no cuidado da alimentação e da saúde</i>	1 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> semana	Policiais da ativa, Policiais reformados, Dependentes	Folder ilustrativo, com os cinco pontos-chave da Organização Mundial da Saúde para que os alimentos não causem danos ao indivíduo.	Ministério da Saúde
<i>Grupos Alimentares</i>	2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> semana	Policiais da ativa Policiais reformados Dependentes	“Geladeira EletroNutri”: orientações sobre os grupos de alimentos e sua importância na alimentação diária das pessoas, afim de garantir os nutrientes que nosso organismo necessita, enfatizando os princípios da boa alimentação: adequação, qualidade, quantidade, harmonia e variedade.	Ministério da Saúde. Guia Alimentar para população brasileira, 2014(3).
<i>Importância de beber água</i>	2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> semana	Policiais da ativa Policiais reformados Dependentes	Cartaz sobre a importância de beber água e degustação de água mineral acrescida de fruta e/ou ervas e/ou especiarias sem adição de açúcar (como abacaxi, laranja, melancia, maçã, gengibre, canela, hortelã, manjeriçã), comumente conhecida por águas saborizada ou aromatizada.	Ministério da Saúde, 2018 (4).

<p><i>Rotulagem dos Alimentos/Grupos alimentares/Consumo de açúcar, sal e gordura</i></p>	<p>2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> semana</p>	<p>Policiais da ativa Policiais reformados Dependentes</p>	<p>Através do painel “Você sabe o que está comendo?” e cartaz foi apresentado aos policiais as informações nutricionais e os dados básicos obrigatórios nos rótulos de produtos alimentícios.</p> <p>Ainda com o painel, foi instigada a análise da quantidade de açúcar, sal e óleo presentes nos produtos alimentícios expostos (achocolatado em pó e bebida láctea, macarrão instantâneo, temperos e condimentos prontos, biscoitos com e sem recheio, outros) <i>versus</i> as recomendações diárias estabelecidas pela OMS.</p> <p>Orientações sobre alimentos <i>in natura</i>, alimentos processados, alimentos ultra processados.</p>	<p>Ministério da Saúde. Guia Alimentar para população brasileira, 2014(3).</p>
<p><i>Prática de Atividade física</i></p>	<p>1<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> semana</p>	<p>Policiais da ativa Policiais reformados Dependentes</p>	<p>Exposição de cartaz e orientações sobre os benefícios da atividade física, associado à alimentação e estilo de vida saudável.</p>	<p>Ministério da Saúde, 2018(4).</p>

Fonte: Desenvolvido pelas autoras.

## DISCUSSÃO

O perfil sociodemográfico dos policiais militares do presente estudo foi semelhante ao encontrado no estudo realizado com policiais militares de Recife/PE, em relação à idade e escolaridade<sup>7</sup> e idade, escolaridade, tempo de atuação e escala de trabalho com os policiais militares do interior do Estado de São Paulo<sup>5</sup>.

Para o ingresso na polícia militar a escolaridade mínima exigida para os Quadros de Praças e Praças Especialistas passou a ser de ensino médio completo, este aspecto explica o maior percentual de policias com esta escolaridade (48,71%)<sup>15</sup>.

Os policiais militares, como servidores públicos estaduais, estão protegidos por uma legislação específica<sup>15</sup>. No exercício da sua atividade de manutenção da segurança e da ordem pública se diferenciam dos demais servidores por seu ambiente e pelas situações diversificadas de trabalho; pela exposição rotineira às situações de riscos à saúde e à vida.

Surge a hipótese de que o tempo de atuação na polícia pode influenciar, de algum modo, a ocorrência do excesso de peso, as escalas extras efetivam a coação sobre os policiais ao ameaçá-los em seu lazer e descanso, vulnerabilizando a sua saúde com trabalho excessivo, com a redução das horas de descanso e lazer. No entanto não só esse fator tem contribuição direta nas principais DCNT outro modulador seria o estresse ocupacional em lidar constantemente com conflitos e ocorrência de criminalidade e violências, outro por padrões alimentares inadequados nos turnos de trabalho que podem perdurar por anos ou por toda a carreira na polícia<sup>9, 11</sup>.

Portanto, os resultados são negativos para saúde dos policiais militares, pois podem reduzir a mobilidade desses profissionais, sua aptidão física e desempenho necessário à execução das atividades fins, bem como dificultar a utilização de coletes balísticos, coldres e fardamentos, o que, por sua vez, pode colocar em risco a saúde e segurança<sup>12, 19</sup>.

Devem-se destacar que a obesidade é determinada pela combinação de predisposição genética, desequilíbrios no balanço energético e de fatores ambientais e/ou sociais<sup>10</sup>. Estima-se que entre 40% a 70% da variação no fenótipo associado à obesidade apresenta caráter hereditário e envolve fatores, tais como, alterações no apetite ou gasto energético, sendo estas determinações genéticas importantes para determinar a distribuição de gordura corpórea, influenciando especialmente na predisposição de depósito de gordura visceral<sup>20</sup>.

Os resultados do estudo recente demonstram que os policiais que consideraram o trabalho estressante têm maiores prevalências de excesso de peso (87,8%), quando comparados àqueles que não consideraram o trabalho estressante (58,7%)<sup>19</sup>. Em outro estudo também, foi observado a conexão entre presença de estresse, obesidade e/ou indicadores de síndrome

metabólica<sup>1</sup>, nos indivíduos em que no ambiente de trabalho prevalece a tensão e o demasiado esforço físico e intelectual<sup>16</sup>.

Acredita-se também que a ansiedade estaria ligada a uma maior ingestão calórica, podendo chegar, em alguns casos, à compulsão alimentar extremamente relacionada com o processo de aumento de peso<sup>17, 18, 19</sup>. O estilo de vida sedentário também propicia o aumento de peso e outras complicações para saúde em todo o ciclo da vida, especialmente se combinado com outros comportamentos negativos<sup>19</sup>.

As características peculiares da profissão trazem reflexos sobre a vida pessoal desses policiais, expostos a condições precárias de trabalho, com sobrecarga emocional, inversão dos horários de sono e cargas horárias excessivas, o que faz os policiais aproveitarem suas folgas para descansar e realizar atividades de lazer com menos gasto de energia, o que pode vir a levar a prática insuficiente de atividade física e maus hábitos alimentares<sup>14, 23, 26</sup>.

Estudos recentes de intervenção em educação alimentar e nutricional em adultos brasileiros demonstram impacto positivo no perfil antropométrico, com redução do peso e da circunferência da cintura, além da adequação da pressão arterial e adoção de práticas alimentares saudáveis, tais como, redução do consumo de óleos, açúcares e refrigerantes, e aumento do consumo de frutas e hortaliças<sup>6, 8, 13, 23, 24, 25, 29</sup>.

O *World Cancer Research Fund Internacional* (WCRFI), uma das principais autoridades em pesquisas de prevenção do câncer relacionadas à dieta, peso e atividade física, destaca ações de política alimentar que são eficazes para combater a obesidade e as DCNT: rótulos de nutrição e declarações; marketing alimentar; impostos e subsídios; instituições públicas; abastecimento alimentar; cadeia de abastecimento, e sensibilização para escolhas e comportamentos mais saudáveis.. Portanto, fica evidente o potencial de influência de a educação alimentar e nutricional sobre as mudanças nos hábitos alimentares, no comportamento e estilo de vida saudável, a fim de reduzir as vulnerabilidades à saúde e melhorar a qualidade de vida das pessoas<sup>27</sup>.

---

<sup>1</sup>A Síndrome Metabólica é uma doença associada à obesidade, caracterizada por um conjunto de fatores de risco que se manifestam num indivíduo e aumentam as chances de desenvolver doenças cardíacas, câncer, diabetes, derrames - Ministério da Saúde (Brasil, 2017).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações de educação alimentar e nutricional alinhadas às políticas de alimentação e nutrição, devem ser oferecidas aos diferentes grupos de população de forma permanente e contínua, uma vez que sua finalidade é promover a prática autônoma dos indivíduos a escolhas alimentares mais adequadas e saudáveis, conseqüentemente contribuindo para promoção e proteção a saúde e o desenvolvimento humano.

Considerando a vulnerabilidade dos policiais militares principalmente as práticas alimentares inadequadas e ao sedentarismo, recomenda-se a incorporação a iniciativas de programas continuados, com metodologia participativa sobre incentivo da prática regular de atividade física, o despertar para escolhas alimentares mais conscientes e a promoção de hábitos de vida saudáveis. São necessários mais estudos futuros com essa população que tem um papel tão relevante para sociedade.

## REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
2. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. *Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional*. Brasília, DF, 2018.
3. Brasil. Ministério da saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica*. – 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014. 156 p.
4. Brasil. Ministério da Saúde. *Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável*. Sódio – Brasília, DF: Departamento de Atenção Básica [2018?].
5. Brasil., V. P.; Lourenção, L. G. Qualidade de vida de policiais militares do interior do estado de São Paulo. *Arquivos de Ciências da Saúde* mar. 2017, [S.l.], 24(1): 81-85.
6. Deus, R. M.; Mingoti, S. A.; Jaime, P. C.; Lopes, A. C. S. Impacto de intervenção nutricional sobre o perfil alimentar e antropométrico de usuárias do Programa academia da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, jun. 2015; 20(6):1937-1946.
7. Ferreira, D.K.S., Bonfim, C., Augusto, L.G.S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. *Ciência e Saúde Coletiva* ago. 2011; 16(8):3403-3412.

8. Gomes, A. C. M.; Dias, C. P.; Guerra, R. O.; de Salvo, V. L. M. A. Impacto de estratégias de educação nutricional sobre variáveis antropométricas e conhecimento alimentar. *Revista Brasileira de Promoção em Saúde* out./dez. 2013; 26(4):462-469.
9. Jesus, G. M.; Mota, N. M.; Jesus, E. F. A.. Riscos cardiovasculares em policias militares de uma cidade de grande porte do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte* nov. 2013; 36(3):692-699.
10. Lopes-Marques, I.; Marti, A.; Moreno-Aliaga, M.J.; Martínez, A. Aspectos genéticos da obesidade. *Rev Nutr.* 2004; 17(3):327-38.
11. Magalhães, B. R. de. Risco, saúde e obesidade na prática de trabalho dos policiais militares do Estado de São Paulo. São Paulo. Tese [Doutorado] - Faculdade de Filosofia e Ciências de Marília da UNESP, 2014.
12. Mariano Júnior, D. C.; Paula, M. A. DE. O risco do sedentarismo ao efetivo da 22ª Companhia independente da Polícia Militar do Estado de Goiás. *Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública* 2018;11(1).
13. Mendonça, R. D.; Lopes, A. C. S. Efeitos de intervenções em saúde sobre os hábitos alimentares e medidas físicas. *Revista da Escola de Enfermagem da USP* jun. 2011; 46(3): 573-579.
14. Minayo M.C.S, Assis S.G., Oliveira R.V.C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. *Ciênc Saúde Coletiva* 2011; 16(4):2199-209.
15. Minas Gerais. Lei no 5.301, de 16 outubro de 1969, alterado pela Lei Complementar no 95, de 17 de janeiro de 2007. Estatuto do Pessoal da Polícia Militar do Estado de Minas Gerais, e dá outras providências, Minas Gerais, 2007.
16. Nascimento, I. B. do; Fleig, R.; Silva, J. C. Relação entre obesidade e estresse no ambiente ocupacional: fundamentos sobre causas e conseqüências. *Revista brasileira de Qualidade de Vida* out./dez. 2016; 8(4):296-311.
17. Nishitani, N. Sakakibara, H.; Akiyama, I. Eating behavior related to obesity and job stress in male Japanese workers. *Nutrition* 2009; 25(1):45-50.
18. Prisco, A. P. K.; Araujo, T. M. de; Almeida, M. M. G. de; Santos, K. O. B..Prevalência de transtornos alimentares em trabalhadores urbanos de município do Nordeste do Brasil. *Ciênc. saúde coletiva* 2013; 18(4):1109.
19. Salaroli, L. B.; Manoel, R.; Botacim, M. D.; Petarli, G. B.; Cattafest, M; Zandonade, E. Indicadores antropométricos e fatores associados: um estudo em policiais civis de Vitória-ES, Brasil. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde* 2016; 11(4):1049-1066.
20. Shrestha, J. Clinical study of overweight individuals in correlation to type-2 diabetes mellitus, hyperension and hyperlipidaemia. Kathmandu, Nepal. Tese [Doutorado]. Internal Medicine of Tribhuvan University 2004.

21. Silva, C. P.; Carmo, A. S.; Horta, P. M.; Santos, L. C. Intervenção nutricional pautada na estratégia de oficinas em um serviço de promoção da saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais. *Revista de Nutrição nov./dez. 2013*; 26(6):647-658.
22. Silva, M. E. N.; Assis, J. N.; Silva, J. R. da. Perfil nutricional dos militares de uma unidade militar da cidade de Anápolis em Goiás. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva Nov./Dez. 2014*; 8(48):354-362.
23. Silva, F. C.; Hernandez, S. S. S.; Arancibia, B. A. V.; Castro, T. L. S.; Filho, P. J. B. G.; Silva, R. Health-related quality of life and related factors of military police officers. *Healthand Quality of Life Outcomes 2014*; 12(60).
24. Silva, T. A. P.; Quintão, D. F. Estratégias de educação nutricional nos grupos do projeto 'de bem com a balança' de 4 unidades básicas de saúde do município de Muriaé – MG. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento set./out. 2015*; 9(53):188-198.
25. Teixeira, P. D. S. Reis, B. Z.; Vieira, D. A. S.; Costa, D.; Costa, J. O.; Raposo, O. F. F.; et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. *Ciência & Saúde Coletiva fev. 2013*; 18(2):347-356.
26. Turuchima, M. T.; Ferreira, T. N.; Bennemann, R. M. Associação entre indicadores antropométricos (IMC e CC) em relação ao risco para doenças cardiovasculares. *Saúde e Pesquisa 2015*; 8:55-63.
27. World Cancer Research Fund Internacional. *Food policy highlights from around the world*; 2014.
28. World Health Organization. *World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Geneva: World Health Organization; 2022.
29. Zuccolotto, A. C. D.; Pessa, R. P. Impacto de um programa de educação nutricional em adultos: antropometria e mudanças alimentares. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento mar. 2018*; 12(70):253–264.